

五福キャンパス散歩マップ

～継続的な運動をしていますか？～

昨年度の医学部の調査では、週に1回以下しか運動していないという人が4割もいましたが、皆さんはどうでしょうか？

WHO（世界保健機構）は成人に、1週間で**150分以上**の息の上がる運動を行うことを推奨しています。

この基準を満たしていないという人...
キャンパス内で気軽にできる
ウォーキングはいかがでしょうか！

ぜひこのマップを参考に
ウォーキングをしてみてください！

～適度な運動のメリット～

- ・ 糖尿病、肥満、高血圧などの生活習慣病の予防
- ・ 心肺機能向上による風邪の防止
- ・ メンタルケア、睡眠の質の向上 など



どきどきコース

距離・所要時間

距離：1.3km
所要時間：約20分

コースの説明

五福キャンパス正門からスタートし、キャンパスを一周する、見どころたくさんエリアです！



④図書館・学食エリア



図書館は平日20時まで開いています！
学食は、豊富なメニューが楽しめます！
近くには体育館もあります！



⑤黒田講堂

正門から入って右側の白亜の建物です！昭和32年に黒田善太郎氏の寄付によって建てられました！



①正門



富山大学の歴史を感じさせてくれます！パンがおいしいCafe AZAMIもあります！



②経済学部



右手に経済学部棟、左手に情報基盤センターが見えます！日本の経済はここを中心に回っています！

③テニスコート



砂入りのコートが6面あります！五福のテニス部とサークルが活動しています！ナイター設備もばっちりです！

バキバキコース



所要時間

バキバキコース 約9分
もっとバキバキコース 約14分

エリアの説明

工学部・都市デザインエリアには工学部・都市デザインエリアにたくさんの階段があることはご存知でしょうか？
最上階からは呉羽山や立山連峰が一望できます！普段運動が足りていないと思う方、画面の見過ぎで目が疲れたと感じている方、ぜひバキバキコースをご利用ください！

距離・歩数

バキバキコース：970m, 約1100歩(③,⑤,⑥なし)
もっとバキバキコース：約1400歩(③,⑤,⑥あり)

①噴水



噴き出る水が出ているのを見られたらラッキー！！

②止まれの標識



標識で休むカラスが見られたらラッキー！！

③第一の階段



ウォームアップは済んだでしょうか？

④生協の意見箱の石



バキバキになった足を癒して下さい！！

⑤第二の階段



登った頂上からの景色は格別です！！

⑥第三の階段



これであなたはバキバキに！

五福公園うきうきわくわくコース



うきうきコース

所要時間

15分

エリアの説明

五福公園内の野球場と陸上競技場を
周るコースです。しっかり歩きたい
人におすすめです。

距離・歩数

1100m・1600歩

①スタート地点



「オブジェ・波」
集合場所におすすめです。
もたれかかって休むこともできます。

②モニュメント「美と力」



コース内のモニュメントです。美と力を感じ
ることができます。

わくわくコース

所要時間

10分

エリアの紹介

五福公園の遊具があるエリアを周る
コースです。隙間時間に歩きたい人
におすすめです。

距離・歩数

700m・1100歩

③遊具ゾーン



遊具やベンチがあります。休
憩場所におすすめです。